PARA MUJERES QUE ESTAN AMAMANTANDO Y NO RECIBEN LA LECHE PARA BEBÉS (FÓRMULA) DEL PROGRAMA WIC PARA SUS HIJOS.

Recuerde, amamantar es lo mejor para usted y su bebé.

Zanahorias

PERMITIDO:
- Zanahorias frescas, pequeñas (baby carrots), enlatadas en agua

NO PERMITIDO:
- *No se permiten zanahorias orgánicas*

Atún

PERMITIDO:
- Cualquier marca envasado en agua de de 5.5 oz. o más
- Debe ser de 5.5 o más

NO PERMITIDO:
- *En ningún envase de papel de alumino*
- *En ningún envase de almuerzos y/o en paquetes de atún*

ALIMENTOS PARA BEBÉS

Cereales para bebés

PERMITIDO:
- Según marca impresa en los cheques WIC

NO PERMITIDO:
- *Cereal mezclado con frutas y/o leche para bebés*
- *Cereal en frascos, latas o recipientes para microondas*
- *No Gerber "Graduates"*
- *No se permite cereal orgánico*

Jugos para bebés

PERMITIDO:
- Según marca impresa en los cheques WIC

NO PERMITIDO:
- *Mezclas de jugo con yogur*
- *No Gerber "Graduates"*
- *Jugos orgánicos*

LECHE PARA BEBÉS

PERMITIDO:
- Según marcas y tipos impresos en los cheques WIC

NO PERMITIDO:
- *No se permite fórmula orgánica*

NOTA: Vaya a una farmacia WIC para comprar las leches de bebés que son difíciles de conseguir.

¿Preguntas?

Consulte al personal de WIC o llame a la oficina estatal de WIC al: 1-800-242-4WIC (4942)

Esta institución es un proveedor que brinda oportunidades iguales a todos.

Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Lt. Gobernador
John M. Colmers, Secretario DHMH

WIC

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DE WIC

OCTUBRE 2007

MARYLAND PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA NIÑOS MADRES Y BEBÉS

Leche

PERMITIDO:
Únicamente se permiten GALONES, a menos que se indique en el cheque otra opción. Marca de la tienda, cuando esté disponible.
- Descremada, Bajas calorías (1%), Pocas calorías (2%), Entera, azucarada acidófila
- Se permite cuando se indique en el cheque:
  - Con poca lactosa o sin lactosa (envase de1/2 galón solamente)
  - En polvo (descremada seca)
  - Evaporada (entera o descremada)
  - Ultra Alta Temperatura (UHT)
  - Leche Kosher

NO PERMITIDO:
- *Ninguna leche orgánica*
- *Ninguna leche cremosa*
- *Ninguna leche de soja*
- *Ninguna leche con aditivos de proteínas de soja*
- *Ninguna leche condensada azucarada*
- *Ninguna leche de cabra*
- *Ninguna leche con chocolate*
- *Ninguna leche saborizada*

Queso

PERMITIDO:
- Debe ser de 6 onzas o más
- Empacado en rodajas o en bloques
- Está bien comprar:
  - queso americano pausterizado (blanco o amarillo)
  - Chedar (cualquier tipo)
  - Colby
  - Monterey Jack
  - Mozzarella
  - Provolone
  - Suizo (incluye queso suizo tamaño miniatura)
- Las combinaciones de estos quesos también está permitida
- También permitidos los quesos con bajas calorías, pocas calorías y con bajo nivel de sodio

NO PERMITIDO:
- *Ningún quesos delicatessen*
- *Ningún queso importado*
- *Ningún queso desmenuzado o rallado*
- *Ninguna comida con queso*
- *Ningún producto de queso*
- *Ningún queso para untar*
- *Ningún queso fundido*
- *Ningún queso en bolitas*
- *Ningún queso con agregados como vino, nueces, semillas, morrones o pimientos*
- *Ningún queso de fibra, cortes para galletas, queso en forma de cubos y otras figures, cortes en porciones individuales*
- *Ningún queso orgánico*

Huevos

PERMITIDO:
MARCA DE LA TIENDA, únicamente cuando esté disponible.
- Solamente huevos grandes o medianos
- Paquetes de una docena
- Huevos blancos únicamente

NO PERMITIDO:
- *Ningún huevos de color*
- *Ningún huevo de rango libre*
- *Ningún sustituto del huevo*
- *Ningún huevo de bajo colesterol*
- *Ningún huevo tipo Davidsons, Eggland's Best, Omega u otas especialidades*
- *Ningún huevo orgánico*

Manteca de maní

PERMITIDO:
- Cualquier marca, incluye pero no se limita a simple, suave, crujiente, extra crujiente, cremoso, natural y 100% natural)
- Se permite la de Maní Tostado, con Miel

NO PERMITIDO:
- *Ninguna manteca de maní con pocas calorías*
- *Ninguna melclada con mermeladas dulces, chocolate o miel*
- *Ninguna manteca de maní en pomo*
- *No se permite mantequilla de maní natural*
- *No se permite mantequilla de maní en porciones individuales*
- *Ninguna manteca de maní orgánica*

Arvejas, frijoles, lentejas secas

PERMITIDO:
- Cualquier variedad, simple
- **Se permite cuando se indique en el cheque:**
  - Frijoles precocidos enlatados sin carne o aditivos de carne
  - Frijoles comunes enlatados sin salsa

NO PERMITIDO:
- *Ninguno para sopa*
- *Ninguna judía verde*
- *Ninguna habichuela*
- *Ninguna arveja enlatada*
- *Ningún paquete con sabor*
- *Ningún grano sin empacar*
- *Ninguna arveja o frijol orgánico*

No se permiten alimentos orgánicos

Cereales • *Estas opciones únicamente. Contienen más hierro que otros cereales.*

PERMITIDO:

- Estas opciones únicamente
- Deben ser de 9 onzas o más

NO PERMITIDO:

- *No se permite marca de la tienda*
- *No se permite cereal orgánico*

No se permite cereal orgánico

General Mills
Cheerios (original)

General Mills
Cheerios (multi-granos)

General Mills
Chex (maíz)

General Mills
Chex (multi-fibra)

General Mills
Chex (arroz)

General Mills
Chex (trigo)

General Mills
Kix (original)

General Mills
Wheaties (original)

Kellogg's
Todo-Salvado Integral Hojuelas de Avena

Kellogg's
Todo-Salvado Integral Hojuelas de Trigo

Kellogg's
Corn Flakes

Kellogg's
Crispix (original)

Kellogg's
Rice Krispies

Kellogg's
Special K (original)

Post
Crocante de Banana y nueces

Post
Pasas de uva

Post
Copos de pasas de uva

Post
Grape-Nuts Trail Mix Crunch

Post
Anillos de miel y avena (Bocadillos de canela, almendras tostadas, en miel)

Nabisco
Crema de Trigo (1 minuto, 2 minutos 1/2, 10 minutos, Original instantánea)

Quaker
Avena instantánea (sabor regular)

Quaker
Sémola instantánea (sabor original)

EJEMPLOS PARA COMPRAR HASTA 36 ONZAS DE CEREAL

Usted puede combinar los cereales hasta un total de 36 onzas por mes.

12 oz.
12 oz.
+ 12 oz.
36 oz.

16 oz.
+ 20 oz.
36 oz.

10 oz.
12 oz.
+ 13 oz.
35 oz.

100% Jugo • *Se permite escoger entre jugos enlatados, embotellados y congelados*

JUGOS CONCENTRADOS CONGELADOS • *DE 10 A 12 ONZAS*

Best Yet
Manzana

Dole
Piña (ananá), Piña (ananá)-Naranja,Piña-Naranja-Banana, Piña-Naranja-Fresa (frutilla), Naranja-Durazno-Mango, Naranja-Fresa (frutilla)-Banana

Food Lion
Manzana

IGA
Manzana

Giant
Piña (ananá)-Naranja

Welch's
100% Uva, Blanca Uva, Blanca Uva-Ráspano (arándano), Uva blanca-Durazno, Blanca Uva-Pera, Uva blanca-Frambuesa
(Permitido jugos con cáscara amarilla)

Great Value
Manzana, Uva (negra)

Minute Maid
Manzana, Naranja-Mandarina, Naranja Maracuyá, Naranja con C & E más zinc

Seneca
Manzana (regular, Granny Smith, Country Style), Uva (negra)

Shurfine
Manzana

Richfood
Manzana

LATAS O BOTELLAS PLÁSTICAS DE 46 ONZAS

Apple & Eve
Manzana

America's Choice
Piña (ananá)

Best Yet
Manzana, Toronja rosada (pomelo rosado), Piña (ananá), Tomate, Vegetales

Campbell's
Tomate (saludable, baja en sodio, original)

Del Monte
Tomate

Dole
Piña (ananá)

Flavorite
Vegetales

Giant
Piña (ananá), Vegetales

Giant Eagle
Piña (ananá), Vegetales

Great Value
Manzana, Uva (negra), Piña (ananá), Toronja rosada (pomelo rosado), Tomate

IGA
Manzana, Piña (ananá), Tomate, Vegetales

Juicy Juice
Manzana, Manzana-Uva, Bayas, Cereza, Uva, Kiwi-Fresa (frutilla), Mango, Naranja-Mandarina, Tropical, Durazno, Fresa (frutilla), Fresa con banano, Sandía, Uva blanca
(Ponche no permitido)
(Ponche no Harvest Surprise)

Lucky Leaf
Manzana

Musselman's
Manzana

Northland
Ráspano (arándano), Ráspano (arándano)-Mora negra, Ráspano (arándano)-Mora azul, Ráspano (arándano)-Uva, Ráspano (arándano)-Frambuesa

Red & White
Manzana, Piña (ananá)

Richfood
Manzana, Piña (ananá), Tomate

Safeway
Piña (ananá)

V-8
Vegetales (enriquecido con calcio, vitaminas, con un poco de limón, bajo contenido de sodio, 100% A-C-E)

Weis
Piña (ananá)

Seneca
Manzana, Uva (negra o blanca)

Shurfine
Manzana, Piña (ananá), Tomate, Vegetales

Welch's
100% Uva (negra o blanca)

White House
Manzana

PERMITIDO:

- **Jugo de Naranja de cualquier marca.** Incluye pero no se limita a: poco ácidos, astilo country, fortifacados con calcio, con pulpa.
- **Jugo de toronja (Amarillo o Rosado de cualquier marca).**
- **Otros sabores,** únicamente si la marca está nombrada en la lista.

PERMITIDO SOLO SI ESTÁ DETALLADO EN EL CHEQUE:

- Individual 5.5 y 6 onzas. (Latas de las marcas citadas arriba)

RECUERDE: se permite cualquier marca de jugo de Naranja o jugo de toronja.

NO PERMITIDO:

- *Jugos en cartones o botellas de vidrio*
- *Jugos frescos naturales*
- *Batidos de jugo o cócteles*
- *Jugos endulzados*
- *Ponche de Frutas*
- *Jugos orgánicos*

No se permiten Jugos Orgánicos